Rok III. **Wychodzi w Berlinie w połowie każdego miesiąca.** **1897.**

PRZEWODNIK ZDROWIA

Do współpracownictwa zaprasza się każdego, kto na podstawie doświadczenia lub nauki, pragnie służyć ludziom w sprawach ich zdrowia. Rękopisów drobnych nie zwraca się.

Pismo poświęcone pielęgnowaniu zdrowia i sposobowi życia według praw i wskazówek przyrody.

Szanujmy prawa przyrody — a wszelkie szczęście sobie zapewnimy.

Wszelkie przesyłki adresować należy do wydawcy. Przy zamieszczeniu każdej pracy nadesłanej, podaje się nazwisko autora lub autorki, jeśli przeciw temu się nie zastrzeże

Przedpłata jest roczna lub półroczna, zaczyna się od stycznia lub lipca, a wynosi: w miejscu bez przesyłki, rocznie 2 mr.; półroczn. 1 mr.; z przes., w państwie niem., rocz. mr. 2,50, półr. 1,25 mr.; w austro-węgierskiem, rocz. 1 zł. a. 50 kr.; w rosyjskiem rocz. 1 rub. 50 k. W innych krajach europ. i Ameryce rocz. 2,70 m. W Niemczech i Austro-Węgrzech przyjmują przedpłatę wszystkie urzędy pocztowe; zapisany pod nr. t. 99. Numer osobny, bez przes. 25 fen. Prawdziwie ubodzy odbierać mogą pismo za nadesłaniem rocz. 50 f. (30 ct.) w znaczkach pocztowych na opłatę przesyłki.

Nr. 2. | **Wydawca i redaktor odp.: A. Czarnowski Berlin, Karlstr. 32.** | **Luty.**

Pogadanka lekarska.

III.

(Środki przeciw nagniotkom. — Jazda na kole. — Szczepienie ospy. — Hypnoza. — Jaki lekarz pomoc nam może?)

Na pytanie, jaki jest środek przeciw nagniotkom, odpowiada prof. Sch., że trzeba przedewszystkiem nosić dogodne obuwie, a przez to się wystrzegać nagniotków. Różne zachwalane środeczki przeciw nagniotkom są dość znane; pozbyć się więc nagniotka nie trudno, ale główna rzecz, starać się potem rozsądnem traktowaniem nogi, — która celem utrzymania zdrowia całego ustroju wymaga, równie jak głowa, opieki, — aby nagniotki się nie wróciły!

Jeżdżenie na kole może być — wedle prof. Sch. — szkodliwem lub pożytecznem, stósownie do osobistego stanu danej jednostki; pożytecznem może być jednak tylko w razie stosowania tego miernie, nie jako namiętny sport. O ile więc z jednej strony nierozsądnem jest, mówić o niebezpieczeństwach jeżdżenia na kole, bo jadąc np. koleją wystawiony jest człowiek także na rozliczne niebezpieczeństwa, z których nie najmniejszem połykanie kurzu, o tyle z drugiej strony nie ma sensu polecać jeżdżenia na kole — jako środek wszechleczniczy prawie. Nadużywając ruchu na kole, psuje się równowagę czynności, harmonję narządów. Pierwotnie przez przyrodę przepisany, nasz ruch nóg przy chodzeniu, pozostanie zawsze przecież najzdrowszym.

Na pytanie, co sądzi o szczepieniu ospy, odpowiada prof. Schw., że już niejednokrotnie oświadczył się przeciw przymusowemu szczepieniu; nie jakoby był bezwarunkowo przeciwnikiem szczepienia, o którego wartości, szczególniej w dawniejszych czasach, jest przekonanym, ale że uważa, iż pytanie, czy i dziś to szczepienie potrzebne, jak przed stu laty, bynajmniej jeszcze nie jest rozstrzygniętem. Przecież i inne choroby zakaźne, jak trąd, morowa zaraza itp. bez szczepienia zanikły lub straciły na sile! I w tym razie należy rzecz uosabiać i to nie-

tylko odnośnie do jednostek, ale i co do miejsca i czasu, w jakiem one żyją; dalej robić różnicę wedle poszczególnych grup ludzi, mieszczan i wieśniaków, ubogich i bogatych. Kto wie, czy i bez szczepienia ospa nie straci na objawianiu się i sile, czy mieszkańcy Europy z pokolenia w pokolenie nie staną się mniej wrażliwymi na jad ospy?! Przymusowe szczepienie odbiera nam możność wszelkiego badania w tym względzie; dziwię się, jak lekarze twierdzący, że walczą za wolność nauki, mogą się zapalać do takiego stanu rzeczy. Uznając wartość szczepienia zaprzeczam, jakoby miano prawo przeprowadzać je przymusowo; i bez przymusu można było osiągnąć te same wyniki, nie stawiając przytem tamy naukowemu badaniu. Nie będąc przeciwnikiem szczepienia jako takiego, w interesie wiedzy, w interesie niezależności ludzkiej jestem przeciwny przymusowemu przeprowadzaniu szczepienia.

W końcu odpowiadał prof. Schweninger na pytanie, co sądzi o stósowaniu hypnozy (sztucznego uśpienia). Jeżeli mnie ktoś pyta, — rzekł profesor, — co sądzę o metodzie hypnotyzowania, to odpowiedzieć muszę, że nie uznaję żadnej metody w medycynie. Każdy bowiem środek, dobrze zastósowany wśród pewnych okoliczności może być odpowiednim. Wszędzie trzeba nam szukać środków właściwych. Wszystko jest względne; nie można więc ustanawiać pewnej określonej metody, nie można żadnego postępowania ogłaszać jako środek wszechleczący. Hypnotyzm wszyscyśmy już nieraz stósowali, ja sam także, ale oczywiście nie mówiłem choremu, że go chcę zahypnotyzować. (Mówca miał tu na myśli niezawodnie sugestją czyli wmówienie. Przyp. Red.) Byłoby to bardzo nierozsądnie. Sądzę, że osobistym swym wpływem jestem zdolny nieraz wywołać hypnozę! Ale metodycznie nie można przy tem postępować. Do hypnotyzmu, jako do metody, nie mam zaufania; może on być środkiem pomocnym, pożytecznym lub szkodliwym, stósownie do użycia. Podobnie i nóż inaczej działa w ręku niedoświadczonego, inaczej w ręku biegłego chirurga. Kwestją hypnozy i sugestji (wmówienia) niedawno dopiero uznanych urzędowo przez naukę lekarską, choć istniały od dawna, trudno rozebrać wyczerpująco przy końcu pobieżnej pogadanki. Naturalnie, że jestem przeciwnikiem tych lekarzy, którzyby tylko za pomocą hypnozy działać chcieli, jak jestem przeciwnikiem receptowicza, działającego tylko za pomocą pigułek i proszków, lub lekarza-hydropaty, działającego jedynie za pomocą oblewań górnych i dolnych!

Wymagam, aby lekarz nie prowadził wojny przeciwko urojonej chorobie, ale, by wedle wiedzy i przekonania swego, działał wszelkiemi ludzkiemi środkami swej nauki na chorego człowieka!

Profesor Schweninger radzi w końcu dobitnie każdemu choremu, aby się tylko do takiego lekarza udawał, który potrafi stosować się do każdej jednostki i warunki życiowe chorego tak ukształtować, że wspólną pracą chorego i doradcy lekarskiego podstawa zdrowia przywróconą być może.

Główne zasady
nowego prawa wódczanego w Norwegji.

(Dokończenie.)

Nowe to prawo jest oparte na systemie stowarzyszeń. Jeśli więc ma być w pewnem mieście zaprowadzoną wyprzedaż trunków, to musi istnieć w tym celu stósowne stowarzyszenie pewnych ludzi, np. akcyjne, które się podejmuje prowadzenia tego handlu pod kontrolą zarządu gminy. Jeśli zaś większość mieszkańców pewnej gminy, przez swe głosowanie, tego zażąda, to wtedy wszelka sprzedaż tego stowarzyszenia wyszynku trunków ustać musi natychmiast. Rozumie się, że jest tu mowa tylko o wyprzedaży detalicznej, kieliszkami i flaszkami; wyprzedaż bowiem en gros, większemi częściami, może się odbywać i nadal. Trzeba bowiem wiedzieć, że dawne prawo norwegskie, nadało tutejszym kupcom obywatelom moc sprzedaży wódki beczułkami o 40-tu kwartach zawartości. Podczas układania nowego prawa, chciano tę władzę po prostu kupcom odebrać, a całą wyprzedaż wódki, tak cząstkową jak i w większych ilościach, oddać w monopol stowarzyszenia. I tego to właśnie żądały tutejsze Towarzystwa Wstrzemięźliwości. Tutejsi jednak prawnicy sądzili,

że tego uczynić prawnie nie można, jak chyba tylko za wynagrodzeniem kupców — a co byłoby rzeczą bardzo kosztowną. Dla tego też musiano się zdecydować pójść inną drogą, którą uważano jako nienaruszoną. Kupcom nie odebrano ich prawa do sprzedaży większemi częściami, lecz nie jest im wolno sprzedawać mniejszych części niż 250 litrów, wydawanych „na raz, w jednem naczyniu, i do jednego tylko odbiorcy." Prócz tego wyprzedaż takowa ma być obłożoną podatkiem nie mniejszym jak 1000 koron od każdego kupca. Ci wszyscy, którzy chcieli się pozbyć opłaty tego podatku, powinni byli w pewnym oznaczonym czasie wyrzec się — na zawsze — prawa wyprzedaży wódki. Ma się przez to rozumieć, że tym sposobem nie znajduje się zbyt wielu kupców, którzy chcieliby płacić taki podatek za prawo, nie pozwalające im sprzedaży wódki w mniejszych częściach, jak 250 litrów na raz.

Jest więc nadzieja, że wynikiem tych postanowień będzie ograniczenie uprawnionych sprzedawaczy grosistów prawie do zera, i że tym sposobem pytanie, czy w danem mieście ma istnieć wyprzedaż wódki, będzie załatwione razem z pytaniem, czy będzie tamże odpowiednie stowarzyszenie. Innemi słowy: jest to podstawą główną naszego prawa, żeby całkowity handel wódki oddać w ręce stowarzyszeń.

Drugą główną zasadą nowego prawa jest to, żeby gminy nie były zbyt interesowane w przewyżce dochodów stowarzyszenia z wyprzedaży wódki, gdyż mogło by to mieć pewien wpływ na czyjekolwiek głosowanie dotyczące stowarzyszenia. Dla tego też prawo to stanowi, żeby większa część przewyżki dochodu — po upływie lat 5-ciu działania — przechodziła do kasy państwowej jako fundusz, o którego użyciu ma się później postanowić. Towarzystwa Wstrzemięźliwości dołożyły wiele pracy w przeprowadzeniu tego w prawie postanowienia; sposób bowiem, w jaki dotąd przewyżka z dochodów wyprzedaży trunków była używaną, robił z tych stowarzyszeń niejako „krowę mleczną" gminnych dochodów — a były one niekiedy tak znaczne, że wielu pragnęło te stowarzyszenia utrzymać tylko dla samych dochodów.

Są zatem trzy główne zasady nowego prawa:

1. paragraf o głosowaniu, który daje mieszkańcom gminy, tak mężczyznom jak i kobietom, prawo, przez powszechne głosowanie, do zmienienia stowarzyszeń, a przez to i całego handlu wódką;

2. że cząstkowa sprzedaż i wyszynk wódki może się odbywać tylko przez stowarzyszenia;

3. że gminy nie mają materjalnego interesu przy sprzedaży wódki przez stowarzyszenia.

Przytem możnaby wspomnieć także i o innych, bardzo ważnych postanowieniach tego prawa, jak np.: że wódki nie wolno sprzedawać przez podróżujących, agentów, że kary za przestępstwa zostały obostrzone, że rękojmia za niszczenie podatku jest zaprowadzona i t. p.

Największą korzyść przynosi § 6 prawa, nadający prawo powszechnego głosowania. Prawo to jednak należy używać ostróżnie, ze względu na różne okoliczności, a mianowicie, gdy to prawo wódczane nie obejmuje w sobie sprzedaży piwa i wina. Należy się strzedz, żeby jednego złego nie wymienić na drugie, albo też nie wywołać powrotu złego.

Uchwalono też, na owym zjeździe, większością głosów, następną rezolucyę: „Norwegscy współuczestnicy Skandynawskiego zebrania Wstrzemięźliwości, upraszają Stortyng (sejm), żeby nowe prawo wódczane objęło także piwo i wino."

W jaki sposób możemy się zabezpieczyć od influency?

W numerze styczniowym „Przew. Zdr." podaliśmy w krótkości ogólny pogląd za influencę, jako też sposoby, któremi można się, w danym razie, od tego niemiłego gościa prędko i łatwo uwolnić. Najważniejszą jednak dla nas rzeczą jest, czy od influency ustrzedz się można i jakiemi sposobami.

W pierwszym rzędzie powinniśmy się starać o jak najkorzystniejsze warunki zdrowotne wogóle. Znane bowiem zjawisko w chorobach epidemicznych, że podpadają takowem najczęściej ludzie znajdujący się w warunkach dla

zdrowia niekorzystnych, ma najzupełniejsze zastósowanie i do influency. Ponieważ dla zarazków influencyjnych szczególnie osłabiony i zanieczyszczony przewód oddechowy najżyzniejszą daje glebę, dlatego chcąc się ustrzedz przed influencą — starać się przedewszystkiem powinniśmy o zdrowie tegoż przewodu. Jedynym zaś i najlepszym ku temu środkiem nie jest nic innego, jak należyte oddechanie świeżem i czystem powietrzem. Starać się więc o to mamy szczególnie teraz w zimie, kiedy to nieraz całemi dniami przesiadujemy w zamkniętem mieszkaniu i kiedy zniewoleni jesteśmy prawie ustawicznie takowe zabrudzać oświetlaniem sztucznem, jak np. gazem, petroleum. Nie chcąc się zdobyć na lepszy sposób odwietrzania naszych mieszkań, powinniśmy przynajmniej na noc piece w tych otworzyć, aby złe powietrze odświeżyć się mogło. Odwietrzanie będzie jednak lepsze, gdy się jednocześnie innym stósownym otworem — bądź to w oknie bądź w ścianie — świeże powietrze wpuszcza. Na takie przewietrzanie każdy chyba zdobyć się może, a uskutecznić to powinien już z praktycznych względów gospodarczych — gdyż zyska na opale, bo powietrze czyste łatwiej się ogrzewa.

Z pierwszym tym warunkiem połączony jest zarazem drugi, a mianowicie unikanie nagłej zmiany ciepłoty, która to zmiana, jak wiadomo, jest najczęstszą przyczyną nieżytu (kataru) w przewodach oddechowych. Otóż przez należyte przewietrzanie pomieszkania zapobiega się nadmiernemu ogrzaniu powietrza pokojowego — a w ten sposób uniknie się zaziębienia przy wyjściu na powietrze wolne.

Dobry stan przewodu pokarmowego jest bardzo ważną rzeczą przy zabezpieczeniu się przeciw influency. Zwracać też trzeba uwagę tak na wypróżnienia, jak na pokarmy i napoje. Mięsa, a szczególnie wędlin i kiszek, jak najmniej spożywać, zaś, piwa i sznapsa (konjaki!) trzeba zupełnie się wystrzegać. Tak samo nie trzeba sobie zabrudzać i osłabiać płuc i żołądka przez palenie tytoniu lub oddychanie powietrzem dymnem. Jak najczęściej zaś poruszać się powinniśmy na wolnem powietrzu bez chustki na szyi a nawet i bez rękawiczek.

Kto się do tych wskazówek ściśle zastósowuje, tego zapewne nie prędko influenca chwyci.

Przestrogi i rady.

Manja fortepianowa. Pewien dyrektor wyższej szkoły żeńskiej w Berlinie tak się wyraził o manji fortepianowej:

„Z powodu narzekań na przeciążenia uczennic nauką przedmiotów szkólnych, starają się obecnie pedagogowie naukę tę ograniczyć; mimo to jednak naukę przedmiotu tak zbytkowego, jak gra na fortepianie, ograniczaną nie bywa. Prawie wszystkie słabo rozwinięte, niezdrowe uczennice bębnią na fortepianie godzinę albo nawet dwie dziennie, jeśli nie więcej. Tymczasem doświadczenie nauczyło, że gdy uczennice te zaprzestały gry na fortepianie, stawały się coraz zdrowsze i chętnie uczyły się innych przedmiotów naukowych. Ale bo też żadna nauka nie zajmuje tak bardzo układu nerwowego, jak właśnie nauka gry na fortepianie. Bożkowi muzyki, nierozumnemu przesądowi mody: że gra na fortepianie należy do dobrego wychowania, matki składają w ofierze zdrowie swych córek. Wiele uczennic, które uczą się grać na fortepianie, cierpi na choroby nerwowe, skarżą się na częsty ból głowy i bezsenność, co wszystko wzmaga się wraz z wiekiem. Gry na fortepianie nie należy udzielać przed ukończeniem 12-go roku życia, uczyć jej się zresztą powinny tylko dziewczęta zupełnie zdrowe i posiadające talent do muzyki. Tymczasem na 100 uczennic zaledwie 10 nauczą się grać dobrze, reszta zaś — po wielu latach mozolnej nauki — dochodzi tylko do mniejszej lub większej wprawy w bębnieniu po klawiszach, bez odrobiny uczucia i zrozumienia w grze swojej.

Jak mamy stępać po schodach? Pewien francuski badacz warunków zdrowia (hygjenista), zastanawiający się szczegółowo nad znużeniem się przy schodzeniu po schodach, osiągnął następujące wyniki: Często dotykamy się schodów tylko końcem stopy, chcąc przez to dodać ciału więcej sprężystości, aby mogło się, od stopnia do stopnia, przez lekkie podskoki łatwiej wyżej posuwać. Właśnie to jest powodem zbytniego natężenia, przedwczesnego znużenia, a czę-

sto nawet stałej słabości. Należy zatem stąpać całą stopą, przy czem mięśnie główne nogi równomiernie są czynne. Starcy i osoby zmęczone zwykle też tak stąpają.

Wedle wielorakich doświadczeń na listonoszach, podwaja się ich siła wykonawcza, kiedy całą stopą stąpają, przyczem nie doznają znużenia, jakie objawia się przy stąpaniu palcami.

Smoczek gumowy przyczyną śmierci. Piastunka E. stanąć musiała przed sądem w Berlinie jako oskarżona o zabicie dziecka przez lekkomyślność. Ponieważ dziecko, które pielęgnować miała, było bardzo niespokojnem, dziewczyna ta starała się je uspokoić w nocy w ten zwykły sposób, że podała mu do ust smoczek gumowy, którego dolny otwór korkiem był zamknięty. Po niejakim czasie dziewczyna obudzoną została przez głośne charczenie dziecka. Zajrzała i spostrzegła z przestrachem, że dziecko ów smoczek z korkiem połknęło; tkwił on jeszcze w gardle. Napróżno starała się ona, jako też przybiegła strwożona matka, korek ten z gardła wyjąć. Przywołanemu zaś lekarzowi możebnem było tylko nastąpioną śmierć sprawdzić.

Oskarżona uwolnioną została od winy, a mianowicie z tego powodu, że jako służąca nauczyła się uspokajania dziecka za pomocą smoczka właśnie od owej matki, która przedtem często tymże się posługiwała w takim samym celu.

Z chwil bieżących.

Odwietrzanie. Na ostatniem posiedzeniu berlińskiego tow. dla publicznej opieki zdrowia, był wykład o wyborze sposobu odwietrzania (wentylacyi) dla szkół, teatrów, kościołów itp. Ograniczamy się na następującem streszczeniu tego wykładu.

Dla należytego odwietrzania gmachów szkólnych, trzeba się starać o wytworzenie nadciśnienia powietrza, w którym to celu potrzebne są małe otwory odpływowe, a duże otwory dopływowe powietrza. Nierozumnem jest zaprowadzenie wentylacyi w suficie, jak to zwykle w teatrach i większych salach dla zebrań ma miejsce. Przewiew, powstający tam przy każdem otworzeniu drzwi, jest powodowanym jedynie tym sposobem wentylacyi. Pożyteczniejszem więc jest w kościołach i salach teatralnych zaprowadzenie otworów odwietrzalnych — ile możności — na dole, przez co najlepiej się osiąga równomierny dopływ powietrza.

Łecznica dla opilców w Berlinie. Ponieważ liczba alkoholistów, czyli pijaków, w domach obłąkanych i chorych w ostatnich latach się powiększyła, dla tego berlińska grupa niem. stow. przeciw nadużywaniu napojów spirytusowych zamierzyła, założyć przytulisko lecznicze, na wzór podobnych urządzeń angielskich i amerykańskich.

Palenie papierosów przyczyną samobójstwa. Oględziny pośmiertne na trupie pewnego amerykańskiego składacza, który będąc zatrudniony na poczcie w Chicago popełnił samobójstwo przez powieszenie, wykazały szczegółowo przyczynę zbrodni. Otóż sędziowie przysięgli wydali wyrok, że samobójstwo zostało popełnionem z powodu chwilowego obłąkania, spowodowanego przez palenie papierosów.

(Gaz. pol. w Chicago.)

Leczenie smutku. W szeregu badań, poświęconych przyczynom smutku i radości, które dr. Fleury zamieścił w sierpniowym zeszycie ,,Nouvelle Revue'', autor staje się gorliwym rzecznikiem metody Dumasa, który w swej ,,Melancholji'' dowodzi, iż smutek jest tylko rezultatem wyczerpania systemu nerwowego, nieokreślonem poczuciem słabości organizmu. Dr. Fleury, od twierdzeń teoretycznych, przechodzi z kolei do lecznictwa (terapji), poczem wyraża nadzieję, że niedalekim jest czas, gdy leczyć będziemy racjonalnie i skutecznie nudę ciągłą, smutek chroniczny, melancholję nieuzasadnioną żadnemi przyczynami poważnemi, branie wszystkiego ze złej strony bez uzasadnienia i wiele innych ,,chorób usposobienia'', tak przykrych zarówno dla dotkniętych niemi, jak dla otoczenia. Bo, jeżeli przypuścimy, że smutek i radość odpowiadają pewnemu stopniowi pobudzenia nerwowego, tem samem dojdziemy do wniosku, iż przez umiejętne stósowanie wpływów na system nerwowy można pobudzenia te zmniejszać lub powiększać w miarę potrzeby. Dziś już psychologowie są w stanie obliczać w cyfrach, z manometrem w

ręku, do jakiego stopnia podrażnienia nerwowego doszedł umysł smutny lub wesoły, nerwowy lub rozpaczliwie usposobiony. Cóż może nam jutro przeszkodzić do zamiany zwątpienia na nadzieję lub smutku na radość, jeżeli poznamy sztukę czysto mechanicznego wywierania wpływu na ośrodki nerwowe? Dr. Fleury cytuje kilkanaście przykładów na poparcie swej teoryi leczenia smutku.

Ostatecznie autor studjum o leczeniu smutku wnioskuje rzecz swoją tak: Unikajcie środków gwałtownych; dajcie nerwom uszu — muzykę, nerwom mięśni (muskułów) — masaż, oczom — piękne widoki, nerwom skóry — pocieranie włosianą rękawicą, płucom — świeże powietrze, żołądkowi — porządny tryb życia, a zmniejszycie uczucie smutku, które zatruwa wam życie.

Wczesną wiosnę przepowiadają w tym roku bartnicy. Że względu na ożywiony ruch swych pszczółek wnioskują, że w tej zimie większych mrozów już nie będzie a spodziewać się możemy wczesnej wiosny

Rozmaitości.

Konina w Paryżu. Upłynęło teraz lat 30, jak w Paryżu otworzono pierwszą rzeźnię koni, a obecnie jest tam już 200 takich zakładów. Rzeźnicy posiadający mięso końskie, mają odbiorców przeważnie między handlarzami, żywiącymi liczny zastęp robotników, wśród właścicieli menażeryj, ludowych jadłodajni, aptekarzy, przyrządzających proszki mięsne z tegoż właśnie mięsa. Gdy świat w ,,cywilizacyi" tego rodzaju tak dalej kroczyć będzie, to niezawodnie w latach kilkunastu zaprowadzi jeszcze rzeźnie psów, a może nawet i ludzi.

Jak długo człowiek normalny obyć się może bez snu? W celu rozwiązania tej zagadki przepędziło trzech profesorów uniwersytetu w Jowa (Amer.) 3 dni i 3 noce bezsennie. Doświadczenia nie można było dalej robić, gdyż zupełne przygnębienie umysłowe jednej osoby doświadczającej groziło niebezpieczeństwem jej życia. Tętno (puls) stanął prawie zupełnie, ciepłota opadła, wrażliwość skóry na zewnętrzne wrażenia znikała, a zmysły stały się przytępionemi. Jedna zaś noc dobrze przespana spowodowała zniknięcie wszystkich tych objawów.

,,Jubileusz" tysiącletni wyrobu kiszek obchodzony być może w roku bieżącym 1897. Początek tej potrawy jest o tyle ciekawym, że cesarz wschodni, Leon VI., wydał w r. 897 po Chr. następujący edykt przeciwko wyrobowi kiszek, jakie zaczęto spożywać:

,,Doniesiono nam, że ludzi taki napadł narów, że w części dla zarobku, w części dla obżarstwa zamieniają krew na potrawę, celem jej spożywania. Doniesiono nam zatem, że są tacy, którzy krew w pomięszaniu z innemi jadalnemi produktami kładą we flaki zwierzęce, tak jak we worki, i w ten sposób ją spożywają. Tego dłużej nie ścierpimy i nie pozwolimy, aby honor naszego rządu był znieważony tak ohydnym wynalazkiem, jedynie dla dogadzania obżarstwu żarłocznych ludzi. Kto krew mięsza z potrawami, czy sprzedaje, ciężko ma być karany, a na znak utraty czci ma być golony na głowie aż do samej skóry. Także i zarządzców miast surowo karać będziemy, albowiem oni przez nieuwagę w zarządzie doprowadzają do takiego nadużycia wstrętnego. Za opieszałość tę winni płacić po 10 funtów złota".

Tak to przed tysiącem lat o kiszkach i o kiełbasach mniemano; dziś zapatrywania się zmieniły — ale bynajmniej nie na korzyść ludzkości.

Alkohol i Sp. Związek przeciw nadużyciu napojów wyskokowych pracuje w Niemczech nietylko z niezmordowaną wytrwałością, ale do walki z potężnym nałogiem wprowadza niekiedy bardzo ciekawe i dowcipne środki. Po ukończeniu kursów ,,popularnych wykładów hygieny" w Wiedniu, przez doc. dra Lode — rozdawano słuchaczom, drukowane na niebieskim papierze, pismo z nagłówkiem: ,,Alkohol i Spółka, nadworni dostawcy Jego Królewskiej Mości Smierci". Między innemi czytamy tam — w tonie ironicznym i żartobliwym trzymaną — reklamę: ,,Mamy śmiałość polecić się łaskawym względom i pamięci Sz. P. T. Publiczności. Mamy filje i agentów niemal w każdej ulicy. Składy nasze otwarte są dniem i nocą. W uznaniu błogosławionej ich działalności, są one nawet wyjęte z pod ogólnego prawa spoczynku niedzielnego.

Niezwykły odbyt stwierdza najdowodniej znakomity wybór naszych towarów"... Tu następują daty statystyczne, ile w ciągu roku wypito wódki, piwa i wina. Następnie przechodzi żartobliwa reklama w ton poważniejszy: „My właśnie dajemy sędziom, prokuratorom i adwokatom chleb i utrzymanie. Bez nas co najmniej połowa policjantów przestałaby do olbrzymiego zastępu pozbawionych pracy. — Bez nas połowa przynajmniej pięknych więzień i uroczych domów poprawy stałaby się pustką!" i t. p. — Każdy przyzna, że wiele w tem prawdy.

Alkohol w Belgii. Pewne tamtejsze pismo naukowe roztacza przerażający obraz szerzenia się alkoholizmu w Belgji. Na 6 miljonów mieszkańców posiada kraj ten 115,104 szynków. Konsumcja alkoholu wynosi 80 milionów litrów rocznie. Napojów wychodzi tu w ogóle za sumę 1,300,000 fr. dziennie, co wynosi rocznie około pół miljarda franków. Rocznie przypada 25,000 ofiar alkoholizmu. Stwierdzono nawet, że w Brukseli przeszło 80 procent wypadków śmierci w szpitalach dotyczy niepoprawnych alkoholików. Claude, którego dane, odnoszące się do r. 1887. zyskały opinję znawców, przeznacza 4,25, litrów na głowę, Prinzig, w 1889 roku 4,40 litrów na głowę. Obecnie, według obliczeń kilku senatorów, konsumcya wzrosła do niebywałej cyfry 12 litrów na głowę. U nas przedstawia się sprawa opilstwa nie o wiele lepiej: Na każdą bowiem głowę, albo raczej na każdy żołądek, przypada przeszło 13 litrów gorzały, $105^1/_2$ l. piwa a $6^1/_2$ l. wina, zwykle fałszowanego.

Biskup nieprzyjacielem palenia tytoniu. Prawosławny biskup, Juvenal, w Kursku, w Rosyi, ogłosił taki okólnik w miejscowem piśmie: „Z osobistych rozmów, jako też z nadesłanych nam piśmiennie skarg, dowiedziałem się ku memu ubolewaniu, że niektórzy duchowni a nawet ich żony **obrzydliwemu,** a dla sługi ołtarza Boskiego tak bardzo niestósownemu, nałogowi palenia tytoniu się oddają. Nałóg ten, sam przez się podkopujący zdrowie i przeciwny zdrowemu rozsądkowi, daje wielkie zgorszenie parafjanom. A przecież, bo w ewangelji św. zapowiada Pan, jak wiadomo, wielką karę tym, przez których zgorszenie przychodzi (Mat. 18. 6. 7.). Uważam więc sobie za obowiązek, zwrócić szczególną na to uwagę księżom proboszczom i polecić im, aby od wszystkich im podległych duchownych i sług kościoła ulegających moralnej chorobie palenia tytoniu w imieniu moim żądali wstrzymania się od tak grzesznego nałogu, pomnąc na swe obowiązki jako pasterzy duchownych, tudzież z bojaźni przed karą Boską za dane bliźnemu zgorszenie.

Niemcy są nieschlujni. Ehlers, słynny podróżnik po Afryce mający sposobność do poznania tak wielu narodów, tak kulturnych jak nieucywilizowanych, wydał taki sąd o Niemcach odnośnie do pielęgnowania ciała: „Niemcy należą do najnieschlujniejszych na świecie narodów".

Czystość u Japończyków. A. v. Werstedt tak się wyraża w ogłoszonym nie tak dawno sprawozdaniu z swej podróży po Japonji. Czystość jest jednym z najpierwszych czynników japońskiej cywilizacji. Najuboższy obywatel kąpie się każdego dnia, często nawet po dwa razy na dzień. W Tokio jest przeszło 800 publicznych zakładów kąpielowych, z których 300,000 osób dziennie korzysta i to za cenę około 2 fen. za kąpiel; dla dzieci jest jeszcze taniej. Prócz tego znajduje się jeszcze kąpiel w każdym domu prywatnym.

Odmiana w jedzeniu O znaczeniu takiej odmiany, pewien poczciwy Wiedeńczyk nie miał zapewne najmniejszego wyobrażenia; w innym bowiem razie nie byłby zrobił tak niedorzecznego zakładu, o jakim donoszą: Oto będąc w Wiedniu rzeźnikiem, założył się z pewnym tamtejszym restauratorem o 500 marek, że spożywać będzie przez cały rok dziennie gołąbka. Zobowiązał się go zjeść zawsze naraz, a sposób przyrządzenia tego pozostawiono mu do woli; wolno mu też było jeść o jakiejkolwiek bądź godzinie. Przez 166 dni zajadał ów mistrz rzeźnicki swego gołąbka. Ale potem skapitulował, nie był bowiem w stanie zjeść najmniejszego nawet kawałeczka z gołąbka, gdyż opanował go nieprzezwyciężony wstręt do tej potrawy. Restaurator, w razie przegranej, miał wszelkie zjedzone gołąbki zapłacić. Ow rzeźnik przysiągł sobie, że na

przyszłość żadnego tak nie mądrego zakładu nie zrobi.

Piśmiennictwo.

Przewodnik hygjeniczny, pismo poświęcone sprawom zdrowia, wydawane w Krakowie, poprzestało z r. b. wychodzić.

Nie spełniły się też — niestety — nasze życzenia, wyrażone w przeszłym num. nowemu tam pismu, mającemu pracować na polu zdrowotności.

Pionier okazał się bowiem tylko w 1-szym num. Główną przyczyną takiej doli obu pism jest jedynie brak należytej liczby przedpłacicieli. A równie i wychodzący w Warszawie miesięcznik „Zdrowie", uskarża się także na brak poparcia. Smutne to świadectwo dla naszego społeczeństwa, dla przyszłości tegoż, bo jego zdrowia, które jest podstawą istnienia. Nam dodaje to bódźca do tem gorliwszej pracy w wytkniętym kierunku — gdyż obecnie „Przew. Zdr." jest jedynem pismem polskiem w zab. pruskim i austryjackim, pracującem dla zdrowotności ludzi. W obec tego mamy — sądzimy — słuszne prawo do należytego popierania nas przez ogół, oraz uzasadnioną tego nadzieję. Oby ta się spełniła!

Ludzkość pośmiertna. Studjum nad widmami i marami przez Adolfa D'Assier Z wydania angielskiego przełożył Dr. Józef Drzewiecki. Warszawa Nakład Redakcji „Niwy" 1896. Stron 265. Cena: rs. 1,20 = M. 2,50

Polecając dzieło powyższe szczególnej uwadze naszych badaczy, lekarzy, księży i nauczycieli, ograniczamy się na przytoczeniu słów szan. tłomacza cennego tego dzieła:

„Badając psychologię hinduską i nauki z nią związane, nieraz spotykałem się ze wzmiankami, a raczej z proroctwami, że schyłek XIX-go stulecia i początek XX-go uświetnią niezwykłej doniosłości odkrycia, które, jak Nemezis, wystąpią przeciw uczonym Zachodu i wykażą ich umysłową ciasnotę i płytkość wobec zjawisk psychycznych. Zwłaszcza dziedzina elektryczności ma być tak wielkiemi odkryciami wzbogacona, że aż świat cały zdumieniu ulegnie, odkryciami, które wykażą łączność myśli ludzkiej z siłami kosmicznemi i dadzą nam możność mierzenia zarówno sił intelektualnych, jak i psychicznych. W książce niniejszej czytelnik znajdzie powiązane z sobą jednakowem ogniwem, — jedną teorją naukową w jeden łańcuch wszystkie te zjawiska psychiczne, jakie do tego czasu składano na karb chorobliwej wyobraźni lub łatwowierności ludzkiej, a które w rzeczywistości mają podstawę ściśle pozytywną. Czytelnik znajdzie w tej pracy wytłumaczenie naukowe ukazywania się t. zw. duchów i widziadeł po śmierci człowieka; spirytyści przekonają się o płytkości i ciasnocie swoich poglądów na zjawiska medyumiczne, zjawiska, w których ręku duchów się dopatrywali i dopatrują". Wielką zaletą powyższego dzieła jest także unikanie przez szan. tłumacza wyrazów obcych, a zastąpienie tychże przez nasze własne polskie. Dzieło nabywać można także w wyd. „Przew. Zdrowia".

W num. 1-szym „Gońca i Iskry", czasopisma perjodycznego wychodzącego we Lwowie, umieszczono cały nasz artykuł „Nie umieramy, ale sami się zabijamy", bez podania źródła. Nie jest to zresztą pierwszym takim czynem. Przypuszczamy, że Sz. Red. nie przeczytała dotąd całego nagłówka pisma naszego. Zwracamy jej zatem najuprzejmiej na takowy uwagę!

Wydawnictwo hygieniczne w Krakowie, ul. Stolarska 13, poleca następujące cenne rozprawki Dra Lahmann'a: „W jaki sposób odzyskamy zdrowie?" (po polsku) cena zniżona 35 fen., „Die Zeitkrankheit Neuresthenie" 35 fen., „Luftbad und Nervosität" 35 fen., „Serumtherapie und Serumtherąpie" 35 fen., „Können nicht die meisten blutigen Operationen bei Frauenkrankheiten durch die ursächliche Behandlung vermieden werden?" 35 fen., „Die innere Nasenmassage, die beste Behandlung von Nasen- und Halskrankheiten", 35 fen.

Od wydawnictwa.

Szan. Czytelników naszych mogących nam odstąpić num. 2 i 5 z r. 1895 upraszamy o to najuprzejmniej, ponieważ są koniecznie potrzebne dla pewnych zakładów i większych naszych księgozbiorów.

Czcionkami S. Buszczyńskiego w Toruniu.